** ПАМ”ЯТКА**

Формування адекватної харчової поведінки дитини

* Із раннього віку слід постійно контролювати дотримання дитиною режиму харчування, створюючи певний ритуал приймання їжі.
* Варто пояснювати дитині, що під час харчування вся її увага має бути зосереджена на їжі.
* Можна підвищувати обізнаність дитини щодо продуктів харчування ігровими методами:
* Розгадувати загадки про їжу;
* Проводити бесіди-розмірковування;
* Вводити дошкільника в проблемні ситуації, де він має зробити самостійний харчовий вибір.
* Слід формувати смакові звички та культуру поведінки дитини за столом доброзичливим тоном, виражаючи віру в її потенційні можливості.
* Батькам слід знати, що діти-дошкільники вразливі, надто довірливі, легко піддаються навіюванню і наслідують дії та вчинки дорослих, тому формування культури харчування залежить від правильності харчової поведінки дорослих.
* Занепокоєння дорослих, підкреслена увага до того, скільки з”їла дитина, впевненість, що треба їсти більше, або відсутність необхідного контролю за режимом і якістю харчування дитини призводять до порушення харчової поведінки в бік установлення умовно-рефлекторних механізмів психічної потреби в їжі.



Дошкільний навчальний заклад «Малятко» №1 м. Жашкова